



こんにちは

Vol.8 令和5年6月

みなさんこんにちは！旭陽ブランチャの河野（かわの）です。季節の変わり目、特に今の時期は熱中症に注意です。心身ともに健康に夏を乗り切っていきましょう！

旭陽ブランチャは高殿・高殿南地域の高齢者相談窓口です



ブランチャは大阪市からの委託事業です。市内に66ヶ所設置されています。

介護や健康、生活についてのお困りごと、ちょっと聞きたいことがあれば教えてください！お電話だけでなく訪問もしています。

ブランチャ以外にも、地域包括支援センター、各区役所でも高齢者に関する相談を受け付けています。高齢者の方に関する心配事があればお気軽にお問合せ下さい。

真夏じゃないのに危険？！熱中症予防のポイント

実は、熱中症のリスクは6月前後などの季節の変わり目にも高くなります！急に暑くなると体が暑さに慣れてないので要注意です。

熱中症予防のポイント

- ①のどが渇く前に水分補給
- ②暑さを我慢しない（服装や室温に注意）

まずはこの2つから取り組んで、この夏は熱中症に負けないようにしましょう！



【発行元】 旭陽ブランチャ（旭陽地域総合相談窓口）

大阪市旭区高殿5丁目10-7

06-6953-8511

（担当：河野）